

## 同理心的教導

有同理心的孩子是  
我們的寶貝!



這是一個越來越詭譎的世界！

媽媽：[女兒啊，對人要好，看到小朋友沒有餅乾，要跟別人分享喔！]

媽媽：[女兒啊，路上有人說妳好漂亮，要趕快走到人多的地方，小心壞人！]

媽媽：[怎麼會去買 100 元一支的筆啊？啥？那個人看起來很可憐？那都是假的啦？]

媽媽：[那個老婆婆在那裏擺攤，生活不容易啊！我們趕快去買些東西，讓她早點回家。]

等我們長大"成人"，都還不一定懂得這些"眉眉角角"，要孩子懂，真的不容易。

有一天，我的女兒在萬聖節晚上(在國外)，因為天氣冷，帶了一些外食給無家可歸的流浪漢們，我心裡很擔心，萬聖節晚上一堆人戴面具不容易辨識好人壞人(說的好像不戴面具就看的出來??)，萬一遇到壞人怎麼辦？很想阻止她這麼做。

[天冷，吃點熱得很舒服！]她說。

[萬一遇到心存不軌的人呢？]我問。

[我會找幾個人一起去，別擔心，]她說。

還補上一句：[媽媽，你每次都要我小心壞人，可是我從來沒見過啊？]

額頭三條線，不知要偷笑，還是要說她實在太天真。

我們就是這樣的矛盾，希望孩子善良，具同理心；又怕他們被騙，遇到不幸。

可是"同理心"可以被教導嗎？沒有特別教導"同理心"會怎樣呢？

於是，我們又要來說文解字一下：

同情(sympathy)：我知道你受苦了！

同理(empathy)：我感受到了你的苦。

慈悲(compassion)：我想要協助你解脫這個苦。

"同情"好像一個人站在比較高的位階，說：[我知道你是受苦了...]

"同理"好像是一個人下到與別人一樣的高度說：[這種感覺真令人難受...]

"同情"是指：[你這麼痛苦，我感到難過。]

"同理"則是：[我也感受到妳的痛苦。]

白話一點的說，"同情"是你我有別(你痛苦，我可憐你)；而同理是你我一同(我感受到你的痛苦；而不是可憐你)。

說得更具體一點，同理心是：

- (1) 察覺他人情緒(當然要先察覺自己情緒)。
- (2) 心胸寬大，不隨便論斷他人.保持開放的心態。
- (3) 可以說出他人可能的感受(標示他人的情緒)。
- (4) 不妄加自己的解釋與解決方法。

例如：小明因穿新鞋而腳痛，一拐一拐地走，表情痛苦，可是必須還要走 800 公尺。

(同情)：[小明腳痛，還要走很遠呢，他好可憐喔！]

(同理)：[新鞋磨腳會很痛，我們來試試墊上一條手帕，我上次這樣做有一點幫助，來！我扶著你，也許也會好一點。]

我們可以看出來，一個孩子要具同理心，其自我情緒調節要非常好，好到不僅知道自己的情緒，還能想像別人的感受(換位思考，設身處地)，並且還要說出來，又說得別人感到被了解，願意接受幫忙或重新思考，這樣的孩子將來必定是屬於成功快樂的一群。那要怎麼做呢？

1. 不要忽視孩子的感受：被感受的感覺(feeling felt)才能使他們對別人的感受有同感。
2. 把孩子當成獨立的個體，而非你的附屬品：有些父母經常性地從父母本身需求做出發(孩子需要學英文，孩子需要學游泳，孩子該去補習.....)，而非由孩子自己來發動。孩子無須思考，只能任憑擺佈，這樣一來，他連自己的感受都分不清了，遑論去考慮別人。
3. 把握時機，機會教育：有任何機會(電視、書本、遊戲)可以討論別人發生的狀況，他人與自己的感受，都應把握。
4. 把握時機，互相分享感受。
5. 角色扮演，體會他人感受。
6. 父母要小心自己的教養方式，體罰或怒罵都會使孩子失去同理他人的能力。

回到前述的開場，在這個詭譎的世界教導孩子同理心，人們互相幫助的同時，有可能與指導他注意安全(小心壞人)產生衝突？這樣想好了，我們會為了世上有一些壞人或壞事，而失去人間最美善的關係嗎？

因此我們可以先從孩子的周遭開始教導同理心，如：兄弟姊妹、親朋好友、鄰居等等，等到孩子開始有了更大範圍的社會關係，如：學校、社團等，再一步步把可能遇到的例外狀況加上去。

有同理心的孩子是我們的寶貝啊！

---

#### 文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷

急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

#### 插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫(油畫、國畫、絹畫)、拼布